

Condução segura

A condução segura é essencial para proteger a si próprio e aos outros: exige o respeito pelas regras, atenção constante e comportamentos prudentes, enfrentando cada viagem com consciência e responsabilidade.

Certifique-se de que o veículo está em condições ideais antes de iniciar a viagem e que as manutenções previstas foram realizadas.

Ex.: verifique o veículo antes da partida (travões, pneus, luzes, cintos, níveis de óleo e água).

É obrigatório possuir formação especializada para realizar trabalhos elétricos.

Ex.: certifique-se de que possui os certificados de formação PES, PAV e PEI atualizados (a cada 5 anos) e de que foi formalmente habilitado e nomeado pelo seu empregador, com indicação do tipo de trabalhos elétricos.

Certifique-se de carregar os equipamentos no veículo em segurança.

Ex.: as cargas devem estar corretamente fixadas e não devem comprometer a estabilidade ou a visibilidade durante a condução.

É proibido o uso de dispositivos durante a condução, bem como o consumo de drogas e álcool.

Ex.: se tiver de efetuar chamadas, utilize o Bluetooth ou o sistema mãos livres, ou pare o veículo. Não conduza se estiver a tomar medicamentos que possam comprometer a atenção e os reflexos. Não consuma álcool durante as pausas.

Certifique-se de que os seus deslocamentos são do conhecimento de outros para que possam ser informados prontamente em caso de necessidade.

Ex.: informe sempre o seu responsável e/ou o colega do local que se dirige.

Respeite o código da estrada e assegure-se de que possui a carta de condução adequada ao veículo que está a utilizar.

Ex.: coloque o cinto de segurança, respeite os limites de velocidade, a sinalização rodoviária e as regras de prioridade.

Participe nos cursos de condução quando promovidos pela sua empresa.

Ex.: se for um Mobile Worker, participe no curso de Condução Segura.

Antes de conduzir, certifique-se de que está apto para a condução.

Ex.: não conduza em condições de cansaço, mal-estar geral, falta de concentração ou em estado alterado.

Conduza sempre com prudência. Faça pausas regulares.

Ex.: adapte a velocidade e o estilo de condução às condições do trânsito e da estrada, não execute manobras arriscadas nem comportamentos agressivos. Faça pausas durante viagens longas.

Antes de partir, avalie o melhor percurso e o tipo de veículo a utilizar.

Ex.: escolha o veículo com base no local que deve alcançar. Não utilize um carro utilitário em estradas de montanha.



plenitude